Menggapai Kebersihan Hati

Oleh : Abu Husam M. Nurhuda

Pengertian Hati yang Bersih

Ibnul Qayyim *rahimahullah* menerangkan bahwa hati yang bersih adalah hati yang selamat dari kesyirikan, sifat dengki, dendam, sombong, hasad, bakhil, cinta kepada dunia dan kedudukan; selamat dari segala penyakit yang menjauhkannya dari Allah ﷻ; selamat dari kerancuan-kerancuan berpikir yang akan merintangi berbuat kebaikan; selamat dari setiap hawa nafsu yang menyelisihi perintah-Nya ﷻ; selamat dari semua keinginan yang bertentangan dengan kehendak Allah ﷻ; serta selamat dari sesuatu yang memutuskan hubungan dirinya dengan Allah ﷻ. [1]

Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah ؒ berkata, "Hati yang bersih dan terpuji adalah hati yang menghendaki kebaikan. Bersihnya hati tersebut akan bisa tercapai dengan sempurna bila kita mengetahui kebaikan dan keburukan. Ketidaktahuan seseorang akan keburukan merupakan bukti kekurangan dirinya."[2]

Ibnul Qayyim —salah seorang murid Ibnu Taimiyah— menambahkan penjelasan yang lebih gamblang; dia berkata, "Ada perbedaan mendasar antara hati yang bersih dengan hati yang kotor, yang terpedaya, yang lalai. Hati yang bersih selamanya tidak akan menghendaki keburukan sedikit pun, sehingga ia pun akan selamat dari keburukan tersebut. Hati yang lalai adalah hati yang dimiliki oleh orang jahil dan kurang pengetahuannya. Hati yang lalai merupakan sesuatu yang tidak terpuji, bahkan ia merupakan sesuatu yang tercela. Sedangkan seseorang akan dikatakan baik bila terhindar dari keadaan seperti itu."[3]

Kiat-Kiat Menggapai Kebersihan Hati

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menggapai kebersihan hati. Setiap orang bisa melakukannya asal ada tekad dan kemauan. Dengan segenap kemampuan yang dimilikinya dan disertai dengan melaksanakan hal-hal yang mengantarkan ke sana, dengan izin Allah seseorang akan mampu untuk menggapai kebersihan hati yang didambakannya.

Diantara perkara-perkara yang dapat menghantarkan kepada kebersihan hati:

---

[1] Kitab Al-Jawabul Kaafi, oleh Ibnul Qayyim :126.
[2] Kitab Majmu' Al-Fatawa, oleh Ibnu Taimiyah : 10/302.
[3] Kitab Al-Jawabul Kaafi, oleh Ibnul Qayyim :126.

1. Ikhlas

Dari Zaid bin Tsabit ﷺ, bahwasannya Rasulullah bersabda:

«ثَلاَثٌ لاَ يَغِلُّ عَلَيْهِنَّ قَلْبُ مُسْلِمٍ: إِخْلاَصُ الْعَمَلِ، وَمُنَاصَحَةُ وُلاَةِ الأَمْرِ، وَلُزُوْمُ جَمَاعَةِ الْمُسْلِمِينَ فَإِنَّ دَعْوَتَهُمْ تُحِيْطُ مِنْ وَرَائِهِمْ»

"Tidak akan ada kedengkian sedikit pun pada hati seorang muslim, manakala terdapat padanya tiga perkara, yaitu keikhlasan dalam beramal, memberi nasihat kepada para pemimpin, dan berpegang kepada jama'ah kaum muslimin, karena doa mereka menyertainya."[4]

Ibnu Al-Atsir ﷺ mengomentari hadist tersebut, "Bahwa dengan tiga perkara tersebut, —yaitu memurnikan keikhlasan, mau memberi nasehat dan berpegang teguh dengan sunnah Nabi— hati akan menjadi baik. Maka, barangsiapa yang berpegang teguh dengan tiga hal tersebut hatinya akan bersih dari khianat, dengki dan keburukan lainnya."[5]

2. Ridha dengan Ketentuan Allah

Ibnul Qayyim ﷺ berkata, "Keridhaan akan membuka pintu keselamatan bagi seorang hamba, dan akan membersihkan hati dari tipu daya, hasad dan dengki. Sesungguhnya tidak ada yang bisa selamat dari siksa Allah ﷻ kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih; dan tidak mungkin hati bisa menjadi bersih tanpa diiringi dengan keridhaan. Semakin bertambah perasaan ridha seseorang maka akan semakin bersih hatinya. Hati yang bersih dan kebaikan yang menyertai-nya akan muncul beriringan dengan keridhaan; sebaliknya kejahatan, kedengkian dan khianat juga akan muncul beriringan dengan rasa kecewa dan rasa tidak ridha. Hati yang hasad merupakan buah dari rasa kecewa, sedang hati yang bersih adalah buah dari rasa ridha." [6]

Karena itulah dikatakan, "Seorang pendengki adalah musuh dari ni'mat Allah ﷻ, sebab rasa dengki pada hakekatnya merupakan salah satu bentuk penentangan terhadap pemberian Allah ﷻ. Seorang pendengki membenci ni'mat Allah ﷻ yang ada pada orang lain yang Allah cintai. Seorang pendengki akan merasa senang kalau nikmat tersebut hilang dari orang tersebut. Dengan demikian, dia telah menentang takdir dan ketentuan Allah.[7]

3. Membaca dan Merenungkan Ayat-Ayat Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah obat penawar bagi segala penyakit. Orang yang merugi adalah orang yang tidak mendapatkan obat dengan diturunkannya Al-Qur'an.

Allah ﷻ berfirman:

يَـٰٓأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۝

[4] Riwayat Ahmad: 5/183, dan disohihkan Al Albani dalam Kitab Al-Misykat no: 229.
[5] Kitab An-Nihayah fi Ghoribil-Hadist : 3/38.
[6] Kitab Madarikis-Salikin : 2/216.
[7] Kitab Al-Fawaaid : 282.

"Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman."[8]

Al-Qur'an adalah obat yang mujarab bagi semua penyakit hati dan badan; juga bagi penyakit dunia dan akhirat, Ibnu Qoyim berkata, "Bagaimana mungkin penyakit-penyakit itu mampu menghadapi firman Allah, yang jika diturunkan kepada gunung-gunung, maka gunung-gunung itu akan hancur; dan bila diturunkan kepada bumi, maka bumi itu akan terbelah. Semua penyakit, baik penyakit hati atau badan telah ditunjukkan jalan penyembuhan-nya dan upaya pencegahannya, bagi mereka yang diberi Allah ﷻ pemahaman tentang Al-Qur'an.[9]

4. Shadaqah

Shadaqah bisa membersihkan hati dan mensucikan jiwa seseorang. Oleh sebab itu Allah ﷻ memerintahkan kepada Nabinya ﷺ:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا

"Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, yang dengan zakat itu kamu bisa membersihkan dan mensucikan mereka."[10]

Orang sakit yang paling berhak untuk mendapatkan pengobatan adalah orang yang sakit hatinya; sedangkan hati yang paling berhak untuk diobati adalah hatimu sendiri, sebab pada hari kiamat kelak setiap jiwa akan membela dirinya sendiri. [11]

5. Doa.

Seorang hamba hendaknya selalu berdoa kepada Rabb-nya, untuknya dan saudara-saudaranya; agar diberi hati yang bersih. Begitulah kebiasaan orang-orang yang shalih.

Allah ﷻ berfirman:

وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ ﴿١٠﴾

"Orang-orang yang datang sesudah mereka, yaitu (kaum Muhajirin dan Anshar) berdoa: "Ya Tuhan kami, beri

---

[8] QS.Yunus : 57.lihat pula QS.Fushilat : 44 dan QS.Al-Isra' : 282

[9] Kitab Zaadul-Ma'ad, oleh Ibnu Qayyim : 352

[10] Q.S.At-Taubah: 103. Dan Nabi ﷺ bersabda:

دَاوُوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ

"Obatilah orang-orang yang sakit di antara kalian dengan shadaqah (Hadist dihasankan Albani dalam Sohih Jami' no : 3358)

[11] Sebagaimana yang terdapat dalam firman Allah ﷻ:

يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَادِلُ عَنْ نَفْسِهَا ...

"(Ingatlah) suatu hari (ketika) tiap-tiap diri datang untuk membela dirinya sendiri...(Q.S. An-Nahl: 111.)

ampunlah kami dan saudara-saudara kami yang telah beriman lebih dahulu dari kami; dan janganlah Engkau membiarkan adanya sifat dengki dalam hati kami terhadap orang-orang yang beriman. Ya Tuhan kami, sesungguhnya Engkau Maha Penyantun lagi Maha Penyayang."[12]

6. Puasa Tiga Hari dalam Satu Bulan

Tentang hal ini Nabi ﷺ bersabda:

«أَلاَ أُخْبِرُكُمْ بِمَا يُذْهِبُ حَرَّ الصَّدْرِ: صَوْمُ ثَلاَثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ»

"Maukah kalian aku kabarkan sesuatu yang bisa menghilangkan kedengkian hati? Berpuasalah kalian tiga hari dalam satu bulan."[13]

Puasa adalah suatu amalan yang bermanfaat untuk meredakan kekuatan syahwat dan amarah, serta melemahkan keinginan balas dendam. Dan puasa tersebut–dengan izin Allah- kiranya cukup untuk menghilangkan kemarahan, serta rasa dendam.

7. Nasehat

Nasehat merupakan salah satu sebab bersihnya hati dari rasa iri dan dengki. Orang yang memberikan nasehat harus meluruskan niatnya dan tidak merasa berat dalam menasehati dan mengingkari pelaku kesalahan. Untuk menampakkan kebenaran; bukan

Jika engkau memberi nasehat dengan syarat harus diterima, maka engkau adalah orang yang dzalim

menunjukkan cela, merendahkan, atau menunjukkan kekurangan serta kebodohan yang dinasihati.

Bila suatu nasehat disertai dengan celaan dan tindakan buruk lainnya, maka tidak diperbolehkan, baik yang diberi nasehat itu di hadapannya atau tidak, apakah masih hidup atau sudah meninggal.[14]

Ibnu Hazm berkata, "Jika engkau memberi nasehat dengan syarat harus diterima, maka engkau adalah orang yang dzalim."[15]

Ibnul Qayyim berkata, "Ada perbedaan antara orang yang benar-benar pemberi nasehat dengan tukang pencela. Pemberi nasehat tidak akan marah kalau orang yang dinasehati tidak menerima nasehatnya; dan akan berkata, "Kamu terima atau tidak, aku telah mendapatkan pahala dari Allah ﷻ." Dia pun akan mendoakan (orang yang dinasehatinya pent.) di kala sendirian, tidak menyebutkan aib-aibnya, dan juga tidak menyampaikannya kepada orang lain. Berbeda dengan

---

[12] (Q.S.Al-Hasyr : 10) dan senagaimana Nabi ﷺ pernah berdoa: واسْلُلْ سَخِيْمَةَ قَلْبِيْ "(Wahai Allah), hapuskanlah kedengkian yang ada dalam hatiku."

[13] Shahih An-Nasa'i : 2358, 2386.

[14] Kitab Al-Farq Baina An-Nashihah wa At-Ta'yiir : 35 .

[15] Kitab Mudawatu An-Nufus : 110.

tukang pencela, yang akan bertindak sebaliknya."[16]

8. Saling Memberi Hadiah

Dari Abu Hurairah, dia berkata, "Rasulullah bersabda:

«تَهَادَوْا تَحَابُّوا»

"Saling memberi hadiahlah kalian, niscaya kalian akan saling mencintai. "[17]

Ibnu Abdil Barr ﷺ berkata, "Rasulullah biasa menerima hadiah, dan menganjurkan umatnya untuk itu (saling memberi hadiah -pent.). Sungguh, pada tindakan beliau terdapat suri-tauladan yang baik. Hadiah akan menimbulkan rasa cinta serta menghilangkan permusuhan."[18]

9. Menyebarkan Salam

Dari Abu Hurairah, dia berkata, "Rasulullah ﷺ bersabda:

«وَالَّذِيْ نَفْسِي بِيَدِهِ، لاَ تَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا وَلاَ تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا أَوَلاَ أَدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ أَفْشُوْا السَّلاَمَ بَيْنَكُمْ»

"Demi Dzat yang jiwaku ada di tanganNya, kalian tidak akan masuk surga sebelum kalian beriman; dan kalian belum dikatakan beriman sebelum kalian saling mencintai. Maukah kalian aku tunjukkan sesuatu yang jika kalian lakukan, maka akan timbul rasa cinta di antara kalian? Sebarkanlah salam di antara kalian!"[19]

Ibnu Abdil Barr ﷺ berkata, "Ini merupakan dalil tentang keutamaan salam. Yaitu akan menghapus kebencian dan menumbuhkan rasa kasih sayang di antara mereka."[20]

10. Berprasangka Baik terhadap Sesama Muslim

Ada riwayat dari Umar bin Al Khathab ﷺ, bahwasannya beliau pernah berkata, "Janganlah kamu berprasangka terhadap ucapan saudaramu kecuali dengan prasangka yang baik, karena bisa saja kamu akan mendapatkan jalan kebaikan pada ucapannya itu."[21]

Imam Syafi'i ﷺ berkata, "Barangsiapa menghendaki Allah ﷻ tetapkan kebaikan kepadanya, maka berprasangka baiklah kepada sesama manusia."[22]

Itulah sebagian dari cara-cara untuk menghilangkan penyakit hati yang masih banyak menimpa kita; yang perlu dilakukan perbaikan dan pembersihan. Kita memohon kepada Allah —Dzat yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang—, yang menguasai hati para hamba; untuk selalu meneguhkan hati kita dalam menjalankan agama-Nya ﷻ dan membersihkannya dari segala penyakit. *Wallahu a'lam*.

[16] Riwayat Bukhari dan Muslim
[17] Hadist Hasan, Kitab Irwa' no : 1601.
[18] Kitab Tamhid : 21/18.
[19] Riwayat Muslim No.54, Tirmidzi No.2688, Abu Dawud No.5193, Ibnu Majah No.3692.
[20] Kitab Tamhid 6/128.
[21] Tafsir Ibnu Katsir 4/212
[22] Bustanul-Arifin :32.